

# はつらつ

令和元年7月16日  
布施学校組合立布施小学校

保健室 No.6

～おうちの方といっしょによみましょう～

いよいよまじにまった夏休みです。おともだちとたくさん遊んだり、家族と過ごす時間はとてもたのしみですね。おてつだいもすすんでしましよう。夏休みは、自分で気をつけないと、生活のリズムをくずしがちになり、体調までくずしてしまうこともあります。規則正しい生活を送り、夏バテしないじょうぶな体をつくりましよう。

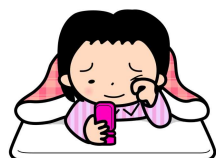


## 夏バテをまねく 生活習慣



### チェックしてみよう！

- 日中はエアコンのへやにずっといる。
- ねるときは朝までエアコンをつけている。
- ゲームやスマホでよふかしすることがおおい。
- あさごはんをほとんどたべない。
- つめたいものばかりたべている。



- めんるいや菓子パンで食事をすませることがおおい。
- 炭酸飲料やジュースをよくのむ。
- ほとんどどうどうをしない。
- すずしいへやとあついととの出入りがはげしい。
- おふろはシャワーですませることがおおい。

たくさんあてはまる人は要注意！生活習慣をみなおしましよう！

## 熱中症に注意！！

冷夏でも、熱中症はおこります。体が暑さに慣れにくいので、さほど気温が高なくても発生するのが特徴です。

のどがかわく前に  
こまめな水分補給を！



はつらつ7月号でもおしらせしましたが、熱中症には十分気をつけてください。

のどがかわいたと感じたときには、からだの水分の2%がすでに失われています。かわく前に水分補給をするのが大切です。

## 夏休みも感染症に気をつけましよう

### プール熱（咽頭結膜熱）

アデノウイルスによる感染症で、急に39度前後の熱が出ます。のどの痛みや白目の充血、目やになど、結膜炎の症状も出て、目をかゆがり、首のリンパ節も腫れます。症状は1週間ほどで治まります。タオルや枕の共有は避けて、手洗いうがいをしっかりましよう。



### ヘルパンギーナ



急に39度前後の高熱が出て、のどの奥に1~2mmほどの水泡ができる夏かぜの一種です。のどの痛み、食欲不振、頭痛など、かぜの症状が見られます。熱は2~3日で下がりますが、水泡がつぶれてただれたようになり、ひどく傷みます。水泡は1週間ほどで治まりますが、その間脱水症状を起こしやすいので注意ましよう。

### とびひ

黄色ブドウ球菌や溶血性連鎖球菌などの細菌が、虫さされやあせもをかいたり、ケガをしたりしてできた傷に感染して、全身に広がる皮膚病です。肌には傷ができるとなりやすいので、虫や蚊にさされたらできるだけ早く治療ましよう。抗生物質の内服が基本です。ひどいとびひが治るまではプールは禁止です。



### 手足口病

流行しています！



手のひらや足の裏、口の中に米粒大の水泡ができる夏かぜの一種です。原因となるウイルスは、コクサッキーA群など数種類あるため、一度かかっても、またかかることがあります。37~38度の熱が出ることもありますが、高熱は続きません。1週間ほどで症状は回復します。まれに髄膜炎を起こすことがあるので、嘔吐やけいれんが見られたら、すぐに病院を受診ましよう。

